40वाँ
वर्षगाँठ
संस्करण

अद्भुत कल्पनाशक्ति

अपनी कल्पनाशक्ति के बल पर
जो चाहें, उसे पा लें।

Creative Visualization का हिंदी अनुवाद



शक्ति ग्वेन

अद्भुत कल्पनाशक्ति

(Creative Visualization)

यह किताब आपको सिखाती है की लाइफ में जो आप पाना चाहते हैं उसको लॉ ऑफ अट्रैक्शन के सिद्धांत से पाने के लिए अपनी इमेजिनेशन पावर (Imagination Power) का इस्तेमाल कैसे करें।

यह एक ऐसी कल्पनाशक्ति है जब आप अपने दिमाग में मनचाही चीजों के साथ तस्वीर देखते हो तो आपके मन में ऐसे विचार और भाव जाग्रत होते हैं, जैसे वे चीजें अभी आपके पास हों।

अद्भुत कल्पनाशक्ति (Creative Visualization) एक ऐसी तकनीक है जिसमे हम कल्पना का उपयोग करके जो चाहे जिंदगी में पा सकते हैं। ये हमारी प्राकृतिक इमेजिनेशन शक्ति है इसका हम हमेशा से ही उपयोग करते आए हैं चाहे इसके बारे में हम जागरूक भी हो या नहीं।

यहाँ हम जानेंगे की प्राकृतिक इमेजिनेशन तकनीक का इस्तेमाल सचेत होकर हम कैसे कर सकते हैं। इस विजुलाइजेशन तकनीक से हम लाइफ में जो चाहे पा सकते हैं। कल्पना एक ऐसी योग्यता है जिससे हम आइडिया को बना सकते हैं।

अद्भुत कल्पनाशक्ति (Creative Visualization) से हम कल्पना करके दिमाग में एक स्पष्ट तस्वीर बना सकते हैं किसी भी आइडिया या जो हम चाहते हैं उसको प्रकट कर सकते हैं। उसके बाद उस आइडिया पर हम फोकस कर सकते हैं और महसूस कर सकते हैं और हमारे दिमाग में हर रोज उसका चित्र बना सकते हैं।

इस तरह से आप उस चीज को सकारात्मक ऊर्जा देकर सच्चाई बना सकते हैं। आप जो भी चाहते हैं उसको रिलैक्स होकर ध्यान की स्थिति में उस चीज की कल्पना करिए कि आपको वो सब मिल गया है अगर आपकी इच्छा और इरादा दोनो स्पष्ट है तो आप उस बदलाव के लिए बिल्कुल तैयार है।

अद्भुत कल्पनाशक्ति (Creative Visualization) कैसे काम करती है।

आपको ये समझना होगा की हमारा ब्रह्मांड एक एनर्जी है। हमारा भौतिक ब्रह्मांड वास्तव में किसी भी पदार्थ से नहीं बना है बल्कि इसका संघटक अंग फोर्स है जिसे हम एनर्जी कह सकते हैं।

भौतिक रूप से देखें तो सब कुछ एनर्जी है और हर चीज जो हमारे अंदर है या आस पास है वो सिर्फ एनर्जी से बनी है और सभी तरह की एनर्जी एक दूसरे से कनेक्ट है और एक दूसरे पर प्रभाव डालती है एनर्जी मैग्नेटिक होती है।

एनर्जी का एक अपना सिद्धांत है एक निश्चित गुणवत्ता वाली एनर्जी एक जैसी एनर्जी को और वाइब्रेशन को आकर्षित करती है। विचार और भावना इन दोनो के पास अपनी खुद की मैग्नेटिक एनर्जी होती है जो उनके एक जैसे नेचर को आकर्षित करने में मदद करती है।

विचार एक हल्का फास्ट और एक एनर्जी का छोटा रूप है। विचार अचानक आते हैं। जब हम कुछ बनाते हैं तो सबसे पहले हम उसको विचार के रूप में बनाते हैं।

रेडिएशन और आकर्षण का नियम एक नियम है की जब भी आप यूनिवर्स को कुछ देते हैं तो वही चीज यूनिवर्स आपको वापस देता है। ये कहावत तो आपने खूब सुनी होगी की जैसा आप बीज बोते हैं वैसा ही आप काटेंगे।

जब हम नकारात्मक विचार और चिंता करने लगते हैं तब हम वैसे ही अनुभव परिस्थिति और लोगों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं।

अद्भुत कल्पनाशक्ति (Creative Visualization) के लिए एक सरल अभ्यास

अद्भुत कल्पनाशक्ति (Creative Visualization) की सरल टेक्निक को समझें ऐसी चीजों के बारे में सोचे जिसे करना आपको पसंद है।

इस अभ्यास को करने के लिए आपको एक सरल सा चुनाव करना है हो सकता है की वस्तु हो जिसे आप चाहते हैं या कोई इवेंट हो सकता है या कोई ऐसी परिस्थिति हो सकती है जिसमे आप खुद को देखना चाहते हैं या किसी चीज को आप अपनी लाइफ में सुधारना चाहते हैं।

आप कोई आरामदायक जगह पर बैठ जाए एक शांत माहौल में जहां पर आपको किसी भी प्रकार की कोई परेशानी ना हो और फिर आप अपनी बॉडी को पूरी तरीके से रिलैक्स कर दे और एक गहरी सांस लें और धीरे से छोड़ें और इस प्रक्रिया को बार बार करें और साथ में खुद को महसूस करें।

जब आप पूरी तरीके से रिलैक्स हो जायेंगे तो फिर आपको उन चीजों के बारे में इमेजिन करना है जिसे आप अपनी लाइफ में पाना चाहते हैं। अगर वो कोई वस्तु है तो उस वस्तु के साथ खुद को इमेजिन करें उसको इस्तेमाल करते हुए और आनंद लेते हुए इस अभ्यास को आप रूटीन से करते रहें।

इस अभ्यास को करने के लिए जरूरी है की आप अपनी बॉडी को पूरी तरीके से रिलैक्स करें। जब आपकी बॉडी और दिमाग पूरे तरीके से रिलैक्स हो जाते हैं तो आपके दिमाग के पैटर्न चेंज होकर स्लो हो जायेंगे और इसको कहते हैं अल्फा लेवल।

जबकि सामान्य इसको बीटा लेवल कहा जाता है अल्फा लेवल सचेतन मन की बहुत ही हेल्दी अवस्था होती है क्योंकि इस अवस्था में दिमाग और बॉडी दोनो रिलैक्स होते हैं और ये अद्भुत कल्पनाशक्ति (Creative Visualization) के लिए बेहतरीन अवस्था होती है।

अद्भुत कल्पनाशक्ति (Creative Visualization) रात को सोने से पहले और सुबह के टाइम करना सबसे अच्छा होता है क्योंकि इस समय पर दिमाग और बॉडी दोनो उनकी चरम स्तर पर रिलैक्स होते हैं।

विजुअलाइजेशन कैसे करें

बहुत लोगों को ये समझ नहीं आता की विजुलाइज होता क्या है। कुछ लोग परेशान होते हैं क्योंकि जब वो आंखे बंद करके विजुलाइज करने की कोशिश करते हैं विजुलाइज कर ही नहीं पाते और वो महसूस करते हैं की कुछ भी नहीं हो रहा है।

विजुअलाइजेशन कैसे करें, आप विज्युलाइज वर्ड को लेकर भ्रम में पड़ जाते हैं और आप सोचते है की विज्युलाइज कोई दिव्य प्रणाली है। इसलिए आप विजुलाइज वर्ड को पकड़कर ना रखे जरूरी नहीं है की आपको दिमाग में कोई इमेज दिखनी चाहिए।

अपनी आंखो को बंद करें और एक गहरे तल पर शरीर और दिमाग को आराम दें और ऐसी चीजों के बारे में सोचे जिसके बारे में आपको पता है जैसे आप कोई बेड पर सोए हैं आप जैसे सोते हैं उस अनुभव को याद करें और ठीक उसी तरह उस अनुभव का आनंद लें जो आपने अभी किया ठीक इसी टेक्निक को विजुलाइजेशन कहते हैं।

प्रभावी अद्‌भुत कल्पनाशक्ति (Creative Visualization) के लिए कुछ मुख्य कदम

अपना गोल ऐसी चीज के लिए डिसाइड करें जिसे आप चाहते हैं की वो आपके पास होना चाहिए जिसे पाने के लिए आप काम करना चाहते हैं जिस चीज को अपनी असल जिंदगी में लाना चाहते हैं वो कुछ भी हो सकता है, हो सकता है आप अपने लिए एक अच्छा घर बनाना चाहते हैं या कोई जॉब पाना चाहते हैं या खुद मैं कोई बदलाव देखना चाहते हैं।

आप ऐसे लक्ष्य को अपनाए जो करने में आसान हो जिस पर आप आसानी से विश्वास कर सकें। उस काम के प्रति आपका विश्वास हो की उस काम को आप कम से कम समय में आसानी से पूरा कर लेंगे। किसी वस्तु या किसी ऐसी सिचुएशन की भावना को क्रिएट करिए जैसी आपको विशेष रूप से चाहिए, और उसको अपने वर्तमान समय में सोचना है जैसे वो आपको मिल गई है। अब आप अपने आइडिया और भावना पर फॉक्स करें।

दोनो चीजों पर मेडिटेशन अवस्था में फॉक्स करें। सामान्य तौर पर आप इसको कभी भी किसी भी समय कर सकते हो जब भी आपके मन में आए और इस तरह ये आपकी लाइफ का एक पार्ट बन जायेगा और ऐसे ही आपकी लाइफ में सच्चाई बनना शुरू हो जाएगा। जब आप अपने लक्ष्य पर फॉक्स करते हैं तो उसके बारे में आपको उत्साहजनक सकारात्मक सोचना है। खुद

के लिए एक मजबूत स्टेटमेंट बना लें की आपका लक्ष्य मौजूद है और ये आपके करीब आ रहा है। खुद को लक्ष्य पाते हुए देखिए और जब तक आप अपने लक्ष्य को पा ना लें तब तक इस काम को जारी रखें।

अद्भुत कल्पनाशक्ति (Creative Visualization) का उपयोग कैसे करें।

अद्भुत कल्पनाशक्ति (Creative Visualization) तकनीक बिल्कुल भी कठिन नहीं है लेकिन आपको इसे सही से इस्तेमाल करना आना चाहिए।इसमें सबसे जरूरी चीज ये है कि आपको अद्भुत कल्पनाशक्ति (Creative Visualization) हर रोज करनी है। सुबह उठने के बाद और श्याम को सोने से पहले आपको 15 मिनट का मेडिटेशन तो करना ही चाहिए।

आपके पास एक ऐसा दोस्तों का ग्रुप होना चाहिए जिसमे सभी लोग जागरूक होकर नई नई चीजों को सीखें और ऐसे दोस्त ही आपको लाइफ में आगे बढ़ने के लिए आपकी मदद करेंगे। हम अपनी लाइफ को तीन पहलुओं से समझ सकते हैं और उन पहलुओं को हम कह सकते हैं बन जाना, करना, और होना। बन जाना जिंदा होने और जागरूक होने का सबसे बुनियादी अनुभव है और ये अनुभव हमारे अंदर तब आता है जब हम अपने वर्तमान समय पर केंद्रित होते हैं।

करना यानी कोई ऐसा पल या कोई एक्टिविटी करना क्रिएटिव एनर्जी (Creative Energy) प्रकृति की वो जड़ है जो हर एक जीवित चीज़ में बह रही है। होना एक ऐसी स्तिथि है जिसमे एक पर्सन दूसरे पर्सन से रिलेशन में होता है और ये एक ऐसी योग्यता है जो किसी भी चीज को अनुमति और स्वीकार कर

सकती है। जो भी लोग हमारी लाइफ में है वो लोग आराम से इसी जगह पर रह सकते हैं। हम लोगों मैं तीन जरूरी तत्व होते हैं जो हमारे लिए तय करते हैं, की हमारी किसी भी परिस्थिति में हमारे लिए अद्भुत कल्पनाशक्ति (Creative Visualization) कितना सफलतापूर्वक काम करेगा।

1. इच्छा

आपके पास एक सच्ची इच्छा होनी चाहिए या आप जो भी चाहते हैं उस को विजुअलाइज करना चुन सकते हैं। खुद से एक सवाल करिए की क्या सच में मैं इस इच्छा को अपनी लाइफ में सच्चाई बनाना चाहता हूं।

2. विश्वास

जितना ज्यादा आप अपने लक्ष्य पर विश्वास करेंगे उतना ही जायदा आप उस काम को करने मैं सक्षम हो जायेंगे। खुद से सवाल करिए की क्या मैं इस लक्ष्य पर विश्वास करता हूं की क्या ये सच्चाई मैं बदल सकता है और क्या मैं इसको पा सकता हूं।

3. स्वीकारना

आप हमेशा स्वीकार करने के लिए और जिस भी चीज को आप खोज रहे हैं उसके लिए भी आपकी इच्छा होनी चाहिए। अगर हम इन तीनो तत्वों को आपस में मिला दे तो उसे हम इरादा

कह सकते हैं। जब हमारे पास किसी ऐसी चीज बनाने का पक्का इरादा होता है तो उसी समय हम इस इच्छा को गहराई से महसूस कर सकते हैं। जब आप पक्के तौर पर विश्वास करते हैं की आप कर सकते हैं और अपने लक्ष्य को पाने के लिए सबसे ज्यादा इच्छुक होते हैं। अद्भुत कल्पनाशक्ति (Creative Visualization) को उपयोग करने का सबसे प्रभावशाली रास्ता है की सिंपल और साफ तौर पर आपके दिमाग में होना चाहिए की आपको कहा जाना है, और जब तक आप उस मुकाम पर पहुंच ना जाए तब तक धैर्यपूर्वक रहना।

मेडिटेशन और एफर्मेशन (Meditation & Affirmations)

आराम से अपनी कमर को सीधी अवस्था में करके बैठ जाएं जमीन या किसी कुर्सी पर और अपनी आंखो को बंद करें और धीरे धीरे सांस लें और अपनी बॉडी को रिलैक्स महसूस कराए। इस मेडिटेशन से आप कॉस्मिक एनर्जी और कल्पना के बीच एक अच्छा संतुलन बना लेंगे।

इस मेडिटेशन से आप अपनी बॉडी को हीलिंग कर सकते हैं जिससे आपकी एनर्जी बहती रहेगी। कल्पना करिए की आपके सर के ठीक ऊपरी हिस्से पर गोल्ड रंग का वृत्त घूम रहा है गहरी सांस लें और धीरे से छोड़ दें ऐसा आप 5 से 10 बार करें और आपका सारा ध्यान उस वृत्त पर होना चाहिए और उसे महसूस करें गोल्ड वृत्त आपके सर से ही लाइट की किरणे बहा रहा है। आपको अपने अंदर एक ऐसा स्थान बनाना है जहां आप जब चाहें तब जा सकें और अद्भुत कल्पनाशक्ति (Creative Visualization) से ऐसा आप बिलकुल कर सकते हैं।

हर इंसान के अंदर एक परम ज्ञान छुपा होता है और ये हमारे अंदर हमारे आंतरिक (Subconscious) दिमाग से आता है जो इस यूनिवर्स इंटेलिजेंस (intelligence) के साथ जुड़ा होता है। आपका आंतरिक मार्गदर्शक आपका एक उच्च हिस्सा होता है जो हम अभी हैं उसका। ये किसी भी रूप में आ सकता है किसी अच्छे

इंसान के रूप में या किसी अच्छे दोस्त के रूप में आ सकता है।

विशेष तकनीक (Specialized Technique)

हर रोज एक नोटबुक लिखना अद्भुत कल्पनाशक्ति (Creative Visualization) अभ्यास करने का सबसे अच्छा तरीका है। आप उस नोटबुक मैं आपकी जो भी इच्छाएं है उसको लिख सकते हैं। इसी तरह आपके पास और भी तरीके हैं जिससे आप अपनी नोटबुक को और भी उपयोगी बना सकते हैं जैसे खुद के सपनो को लिखना, लक्ष्य, और कल्पनाओं को लिखना प्रेरणादायक विचारों को और अपने आइडिया को अपनी नोटबुक में लिखना।

सफलता सूची

ऐसी चीजों की सूची बनाए जिसमे आप सफल थे या आपने अपनी जिंदगी में किसी काम को सफलतापूर्वक पूरा किया था और ऐसी चीजों की सूची बनाए जिसकी लिए आप थैंकफुल है और अपनी जिंदगी मैं उन चीजों के लिए खुद को बहुत अच्छा महसूस करते हैं।

सूची में कुछ आइडिया प्लान और आपके भविष्य के सपनो को लिखिए या फिर कोई ऐसे आइडिया जो आपके दिमाग में आते हैं। अगर आपको सीखना है की अद्भुत कल्पनाशक्ति (Creative

Visualization) को कैसे करना है तो आपको अपने अंदर ब्लॉक को समझना होगा कि आपको क्या चीज है जो रोक रही है। यही ब्लॉक्स आपको पीछे खींचते हैं जिससे आप अपनी उच्च क्षमता तक पहुंच नहीं पाते।

ब्लॉक्स ही वो जगह है जहां पर आपकी एनर्जी बहने से रुक जाती है, सामान्य तौर से ब्लॉक्स नकारात्मक विचारों के कारण आते हैं जैसे बहुत ज्यादा उदासी या किसी डर के कारण या किसी गिल्ट महसूस करने की वजह से एक इंसान पर दबाव पड़ता है और ये नाकारात्मक प्रभाव डालता है।

अगर आप इन ब्लॉक्स को हटाना चाहते हैं तो कुछ चीजों को समझना जरूरी है खुद को अच्छे से जानने की कोशिश करें और चीजों या कोई भी परिस्थिति स्वीकार करना सीखें जिससे आपको हर एक प्रॉब्लम की जड़ के बारे में समझ में आए।

लक्ष्यों का समायोजन

जो आपको चाहिए उसको खोजने में सबसे ट्रिकी बात ये है कि विशेष रूप से आपको क्या चाहिए और जितने जल्दी आप लक्ष्य के प्रति स्पष्ट होंगे की आपको क्या चाहिए उतने ही जल्दी हम उस चीज पर केन्द्रित हो पाएंगे और वो बहुत कम प्रयास से साबित हो जायेगा।

लक्ष्यों का समायोजन से ये मतलब नहीं है की आप सिर्फ उसे कुछ प्रयास करके और संघर्ष कर के ही पा सकते हैं और उस चीज का ये मतलब भी नही है की आप अपने लक्ष्य को पाने में भावपूर्वक आदतन हो जाए जो भी आप लिखेंगे या बोलेंगे या जिसकी भी आप शारीरिक रूप से इमेज देखेंगे वो यूनिवर्स मैं बाहर जाता है

और ये एक्सरसाइज जो भी आपने लिखा है उसकी क्लियर इमेज बनाने में आपकी मदद करेगी और इस प्रक्रिया से आपको क्या चाहिए उसके लिए आप और भी स्पष्ट हो जायेंगे और ये आपकी मदद करेगा लक्ष्य को सच्चाई बनाने में।

रचनात्मक रूप से जीना

अद्भुत कल्पनाशक्ति (Creative Visualization) सिर्फ एक तकनीक नहीं है ये एक परम चेतना है जिसमे हम गहराई से ये समझते हैं की हम यूनिवर्स के रचनाकार हैं और हम हर एक पल के लिए उत्तरदायी है और हमारे और ईश्वर के बीच कोई भी विभाजन नही है। यहां पर कोई भी चीज की कमी नहीं है और इस यूनिवर्स मैं ऐसी कोई चीज नहीं है जिसे हम आकर्षित नहीं कर सकते, और हम अपने अंदर सब कुछ पाने की क्षमता रखते हैं।